

# Fais de l'athlé, tu vas t'éclater !



[www.athle.com](http://www.athle.com)

Pour courir, sauter ou lancer, pas besoin d'être champion olympique. Tu fais ça tous les jours ! Alors pour mieux connaître toutes les disciplines de l'athlé, suis Hugo et Chloé dans les pages de ce dépliant. Tu t'es échauffé ? Alors en piste pour découvrir l'athlé !



**l'Athlé,  
ton club,  
ta tribu !**



Partenaires Principaux de la Fédération Française d'Athlétisme



# C'EST QUOI L'ATHLETISME ?

L'athlétisme, c'est un sport olympique qui regroupe beaucoup de disciplines  
A l'athlé, tu vas



## Courir

sprint, haies, demi-fond  
et relais



## Sauter

longueur, triple saut,  
hauteur, perche



**Lancer**

poids, javelot, disque,  
marteau



**T'amuser**

l'athle c'est aussi un sport  
d'equipe



**Developper ta motricite,  
ton equilibre et ta  
volonte**

L'athle, c'est aussi repousser  
ses limites

Clique sur



pour voir les videos

# L'Athlé en toute confiance

**Indispensable à l'équilibre quotidien de chacun, le sport contribue au développement du corps et de la personnalité des plus jeunes. Sport complet, l'athlétisme répond aussi à leur besoin de nouveaux apprentissages individuels ou en groupe. Pour mieux connaître l'athlétisme, les réponses aux questions que vous vous posez sur ce sport.**

## Que peut apporter l'athlétisme à mon enfant ?

Par les multiples disciplines qui le composent, l'athlétisme développe toutes les qualités physiques : souplesse, coordination, endurance, vitesse, respiration... Il permet à votre enfant de s'épanouir en prenant plaisir à rencontrer de nouveaux amis, à progresser par lui-même et grâce aux autres, à renforcer sa confiance en lui. Il lui enseigne également des valeurs importantes : le travail en groupe, le respect des autres et du matériel, l'assiduité et la ponctualité.

## À quel âge peut-on commencer l'athlétisme ?

Il se pratique de 7 à 77 ans, ce qui permet à toute la famille de se retrouver sur le stade. Avant 7 ans, il s'agit surtout d'éveil psychomoteur et vers 13 ans, votre enfant peut s'orienter vers une des nombreuses spécialités de l'athlétisme.

## Comment se déroule un entraînement ?

Assuré par des entraîneurs compétents, un entraînement commence toujours par un échauffement (course, étirements...). Puis, continue avec des exercices et des jeux pour développer des qualités communes à toutes les disciplines (réaction, vitesse, endurance...). Enfin, par un système d'ateliers, 2 ou 3 disciplines sont travaillées plus en détail par séance.



## Comment inscrire mon enfant dans un club ?

Pour obtenir les coordonnées du club le plus proche de chez vous, connectez-vous sur le site [www.athle.com](http://www.athle.com) ou appelez la mairie.

Après avoir pris contact pour connaître les horaires et les lieux d'entraînement, vous pourrez vous rendre au stade avec votre enfant pour rencontrer les entraîneurs, voir les installations, peut-être faire des essais ou discuter avec les dirigeants du club. Dans tous les cas, il faudra fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du sport.



### La panoplie

- chaussures de jogging
- survêtement ou short
- tee-shirt

# L'Athlé c'est inné en club c'est mieux pour progresser

Viens découvrir...

un sport complet,  
une multitude  
de disciplines,  
des entraîneurs compétents,  
une grande convivialité !



[www.athle.com](http://www.athle.com)



**L'Athlé,  
ton club,  
ta tribu !**

Fédération Française d'athlétisme  
33, avenue Pierre de Coubertin - 75 640 Paris 13  
Tél 01 53 80 70 00 - fax 01 45 81 44 66  
[www.athle.com](http://www.athle.com)



**On est tous Athlètes**